

Material Suplementar

ESPAÇO ABERTO

Alto em Sódio: uma análise da complexidade dos argumentos à luz do Padrão de Argumento de Toulmin

Wendel Menezes Ferreira, Verônica Tavares Santos Batinga e Adjane da Costa Tourinho e Silva

Enunciado da Questão Sociocientífica

Alto em Sódio: o consumo excessivo de sal e seus impactos na saúde

O sal de cozinha, um tempero aparentemente inofensivo, tem se revelado um grande vilão para a saúde pública. No Brasil, o consumo médio diário de sal é de 9,3 gramas, quase o dobro do limite recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), que é de 5 gramas. Apesar disso, apenas 12% dos adultos brasileiros têm consciência desse excesso, o que agrava os riscos à saúde associados ao alto consumo de sódio.

O sódio, componente principal do sal, está diretamente ligado ao desenvolvimento de doenças crônicas, como hipertensão arterial e problemas cardíacos. Essas condições são responsáveis por um número significativo de internações e óbitos no país. Segundo Eduardo Nilson, do Ministério da Saúde, o sal é o principal fator de risco dietético global, destacando a urgência de medidas para reduzir seu consumo, em especial, nos alimentos industrializados.

Uma das estratégias para enfrentar esse problema é a leitura atenta dos rótulos dos alimentos. Produtos com mais de 600 mg de sódio por 100 g são considerados prejudiciais à saúde. A escolha por alternativas com menor teor de sódio pode fazer diferença, mas a falta de informação e a cultura alimentar brasileira dificultam essa mudança.

O governo brasileiro tem buscado parcerias com a indústria alimentícia para reduzir gradualmente o sódio nos alimentos processados. Desde 2011, acordos foram firmados para ajustar as fórmulas de diversos produtos, iniciativa elogiada por especialistas como Patrícia Jaime, da USP, que vê nisso um modelo potencial para outros países. No entanto, a eficácia dessas medidas ainda é limitada, pois dependem da adesão voluntária das empresas. É importante ressaltar que o sódio não é intrinsecamente ruim – ele é essencial para funções vitais, como a regulação de líquidos no organismo. O problema está no excesso, que desequilibra o corpo, sobrecarregando



Licença permite compartilhamento com atribuição, proíbe uso comercial e não autoriza a distribuição de versões modificadas do conteúdo.

órgãos e eleva a pressão arterial. Dados do Ministério da Saúde mostram que 22,7% dos brasileiros já foram diagnosticados com hipertensão, muitas vezes devido ao consumo descontrolado de sal.

Diante do crescente número de casos de hipertensão e doenças cardiovasculares associadas ao consumo excessivo de sal, o Estado deveria proibir totalmente a venda de alimentos industrializados com alto teor de sódio, mesmo que isso limite a liberdade de escolha do consumidor?

Adaptado de: **Instituto AGF**. Sal de cozinha: um simples tempero pode ser o vilão da sua casa. Disponível em:
<https://institutoagf.com.br/sal-de-cozinha>, acesso em abr. 2025.

Wendel Menezes Ferreira (wendel.ferreira@ifs.edu.br) é licenciado e mestre em Química e doutorando em Ensino (RENOEN) pela Universidade Federal de Sergipe, com especialização em: Ciências da Natureza (Universidade Potiguar), Língua Brasileira de Sinais (Faculdade de Educação de Bom Despacho), Gestão Educacional e Coordenação Pedagógica (Faculdade Amadeus) e Robótica Educacional (Faculdade Unyleya). Atualmente, é professor de Química do Instituto Federal de Sergipe, campus Itabaiana.

Verônica Tavares Batista (veronica.santos@ufrpe.br) é licenciada em Química e mestre em Ensino das Ciências pela Universidade Federal Rural de Pernambuco (UFRPE) e doutora em Educação pela Universidade Federal de Pernambuco. Atualmente, é professora da UFRPE, onde coordena o Núcleo de estudo e pesquisa em Ensino e Aprendizagem baseados na Resolução de Problemas (NUPEABRP).

Adjane da Costa Tourinho e Silva (adjane@academico.ufs.br) é licenciada em Química e mestre em Educação pela Universidade Federal de Sergipe (UFS), doutora em Educação pela Universidade Federal de Minas Gerais e pós-doutora em Educação pela Universidade Estadual Paulista. Atualmente, é professora titular aposentada da UFS, atuando como voluntária no Núcleo de Pós-Graduação em Ensino de Ciência e Matemática e na Rede Norte-Nordeste de Ensino.



Licença permite compartilhamento com atribuição, proíbe uso comercial e não autoriza a distribuição de versões modificadas do conteúdo.